

# PROGRAMMATION 2017-2018

ATELIERS  
CAFÉS-RENCONTRES  
FORMATIONS  
CONFÉRENCES





Le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes en vue de leur permettre une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société.

Chef de file en matière de sécurité alimentaire et de gouvernance, le Centre de femmes du Haut-Richelieu a été incorporé en 1983, à titre d'organisme de bienfaisance à but non lucratif. Il œuvre principalement auprès des femmes des quatorze municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

## LE CENTRE DE FEMMES DU HAUT-RICHELIEU, C'EST AUSSI

- Un lieu de solidarité rurale-urbaine pour toutes les femmes de la MRC du Haut-Richelieu.
- Des événements publics, des rencontres, des ateliers de formation et des conférences de proximité qui permettent à chacune de conquérir sa pleine autonomie et d'exercer son leadership.
- Un service individualisé d'accueil, d'écoute active, d'information juridique et de référence.

## AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

L'adhésion annuelle de 5 \$ vous procure les avantages suivants :

- Plusieurs activités gratuites
- Trois gratuites annuelles à la clinique d'information juridique
- Prix réduits de 50 % à l'inscription aux ateliers, conférences et activités
- Informations privilégiées sur les activités du Centre
- Convocation et droit de vote à l'assemblée générale annuelle
- Participation aux comités du Centre

## PROGRAMMATION 2017-2018

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre une programmation sur mesure dans les municipalités rurales, en plus de sa programmation régulière à Saint-Jean-sur-Richelieu. Vous trouverez dans les pages qui suivent l'horaire et les lieux des activités offertes près de chez vous.

## POUR INFORMATION ET INSCRIPTION

249, rue Laurier, C.P. 555

Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6Z8

Stationnement gratuit – Circuit autobus : 50-ligne verte

Téléphone : 450 346-0662

Télécopieur : 450 346-9195

Courriel : [registrariat@cfhr.ca](mailto:registrariat@cfhr.ca)

Site web: [www.centrefemmeshautrichelieu.ca](http://www.centrefemmeshautrichelieu.ca)



Suivez-nous sur Facebook!

<https://fr-ca.facebook.com/centrefemmes.hautrichelieu>

## POLITIQUE D'INSCRIPTION ET DE REMBOURSEMENT

Une inscription est exigée pour chacune de nos activités, qu'elle soit gratuite ou payante, afin de nous permettre de vous offrir des ateliers dynamiques dans des espaces adéquats et confortables. Le Centre de femmes du Haut-Richelieu se donne le droit d'annuler toute activité pour laquelle le nombre d'inscriptions est inférieur au nombre requis. De plus, le Centre se réserve le droit de modifier ou d'annuler en tout temps une activité.

Afin de ne pas être déçue, vous devez respecter les dates limites d'inscription. En ce qui concerne les activités payantes, votre inscription sera considérée comme valide uniquement au moment de la réception de votre paiement. Il est important de noter que le Centre n'émettra aucun remboursement après la date limite d'inscription. Les remboursements seront effectués par chèque. En cas d'annulation d'une activité par le Centre, les frais d'inscription seront automatiquement remboursés.

Les activités sont réservées aux femmes,  
à l'exception de celles identifiées par l'icône



# TABLE DES MATIERES

<b>PROGRAMME FEMMES ET GOUVERNANCE</b>	<b>5</b>
Défi parité	5
Comité de programmation	6
Comité éditorial du Voix de Femmes	6
<b>ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX</b>	<b>7</b>
Portes ouvertes	7
Journée internationale des femmes	7
Journée nationale des cuisines collectives	8
Hommage aux bénévoles du Centre de femmes	8
Assemblée générale annuelle	8
<b>APPEL DE CANDIDATURES AU TITRE DE PERSONNALITÉ FÉMININE DU HAUT-RICHELIEU</b>	<b>9</b>
<b>APPEL DE CANDIDATURES BOURSE CARRIE-DERICK 2018</b>	<b>10</b>
<b>SERVICES</b>	<b>11</b>
Aide psychosociale	11
Clinique d'information juridique	11
<b>PROGRAMME D'IMPLICATION CITOYENNE</b>	<b>12</b>
<b>PROGRAMMATION</b>	<b>13</b>
Groupes autogérés	13
Démarche	14
Ateliers	14
Conférences	17
Sortie estivale	19
<b>CUISINES ET JARDIN COMMUNAUTAIRE</b>	<b>20</b>
Cuisines collectives	20
Jardin communautaire	21
Cueillette et cuisine collective	21
Ateliers ponctuels de cuisine	22
<b>MARDIS ANIMÉS</b>	<b>25</b>
<b>CALENDRIERS</b>	<b>27</b>
Horaire et thématiques Saint-Jean-sur-Richelieu	28
Horaire et thématique Mont-Saint-Grégoire	31



## PROGRAMME FEMMES ET GOUVERNANCE

Le Centre de femmes offre un service d'accompagnement pour les femmes qui occupent un poste décisionnel à titre de gestionnaire ou d'administratrice de CA dans une organisation, quel que soit sa taille ou son secteur d'activité.

Il est aussi possible, pour les femmes qui souhaitent mettre à profit leurs compétences au sein d'un conseil d'administration, de soumettre leur candidature en s'inscrivant sur notre nouveau portail  **Montérégiennes**  
*d'influence*  
[www.monteregiennesdinfluence.com](http://www.monteregiennesdinfluence.com)

Le réseau des Montérégiennes d'influence a pour mission de créer des ponts entre les femmes et les organisations afin d'atteindre la parité décisionnelle dans tous les services d'activité.

### COLLOQUE

Un colloque régional aura lieu en décembre 2017. Il s'agit d'un lieu d'échange et de partage sur l'égalité. Plus d'information à venir !

### DÉFI PARITÉ

Un projet de Condition féminine Canada, pour contrer, au cours des trois prochaines années, les obstacles systémiques qui contribuent à la sous-représentation des femmes en politique, plus particulièrement au palier municipal.

Dans le cadre du projet, le Centre de femmes du Haut-Richelieu soutiendra les décideurs municipaux dans la création de comités mixtes d'égalité, de même que dans l'élaboration de politiques d'égalité et des plans d'action qui les accompagnent, dans le but de réduire le déficit démocratique.

Afin de favoriser la participation citoyenne des femmes, le Centre souhaite mettre en place des marches exploratoires visant à augmenter le sentiment de sécurité des femmes. Pour plus d'informations ou si vous souhaitez vous impliquer, contactez Virginie, agente de communication et de mobilisation en condition féminine, au 450 346-0662.

## COMITÉ DE PROGRAMMATION

Le comité de programmation est composé de femmes qui souhaitent augmenter leur leadership et participer aux prises de décisions relatives à l'animation des ateliers, des cafés-causeries autogérés, ainsi que la programmation du Centre. Ensemble, elles réfléchiront aux animations, aux activités et aux approches à favoriser pour dynamiser les rencontres. Elles s'épauleront dans le but de partager entre elles des savoirs, des trucs et astuces leur permettant de développer leur plein potentiel dans l'animation et le transfert de connaissances lors des cafés-causeries.

Le comité de programmation s'adresse à toute membre qui aurait pour objectif de développer ses habiletés dans l'animation et/ou l'organisation des activités du Centre.

**Date :** Les premiers jeudis du mois  
à partir du 5 octobre 2017 jusqu'au 3 mai 2018

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Centre de femmes du Haut-Richelieu  
249, rue Laurier

**Coût :** Gratuit pour les membres

**Date limite d'inscription :** Le mardi précédant chaque  
rencontre

## COMITÉ ÉDITORIAL DU VOIX DE FEMMES

Le comité éditorial du Voix de femmes est composé de femmes qui souhaitent participer à l'organisation ainsi qu'à la rédaction du Voix de femmes. Ensembles, elles réfléchiront aux sujets et aux thématiques à aborder dans leur principal bulletin d'information. Le comité éditorial s'adresse à toute membre qui aurait pour objectif de développer ses habiletés à l'organisation et la rédaction du Voix de femmes.

**Date :** Les jeudis 28 septembre, 16 novembre 2017,  
18 janvier et 15 mars 2018

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Centre de femmes du Haut-Richelieu  
249, rue Laurier

**Coût :** Gratuit pour les membres

**Date limite d'inscription :** Le mardi précédant chaque  
rencontre



## ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

### PORTES OUVERTES

Venez découvrir le Centre de femmes à l'occasion d'un 5 à 7 en compagnie de notre équipe et prendre connaissance de notre programmation 2017-2018.

**Date :** Le jeudi 14 septembre 2017

**Heure :** 17 h à 19 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit

### JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 2018

Afin de souligner les avancées en matière d'égalité des femmes, le Centre de Femmes vous propose une journée de célébration dans une ambiance conviviale où réflexions, ateliers, conférences et animations seront au rendez-vous, même le jeu! Puisque cet événement célèbrera les femmes dans toutes les sphères de leur vie, tous seront bienvenus, la famille aussi.

**Date :** Le dimanche 4 mars 2018

*Les détails du déroulement de cette journée seront publicisés, plus tard !*

## JOURNÉE NATIONALE DES CUISINES COLLECTIVES 2018

Le Centre de femmes vous invite à célébrer la Journée nationale des cuisines collectives. En collaboration avec le Regroupement des cuisines collectives, notre Centre publiera le calendrier des événements sur son site internet et le diffusera à travers les médias locaux et son journal aux membres. Soyez des nôtres!

**Date :** Autour du 26 mars 2018

*Les détails du déroulement de cette journée seront publicisés, plus tard !*



## HOMMAGE AUX BÉNÉVOLES DU CENTRE DE FEMMES

L'équipe du Centre de femmes invite ses bénévoles à une soirée de reconnaissance pour leur implication citoyenne.

**Date :** Le jeudi 19 avril 2018

**Heure :** 17 h à 20 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit. Réservé aux bénévoles.

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 12 avril 2018

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Date :** Le jeudi 21 juin 2018

**Heure :** 19 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit - Les membres doivent avoir acquitté leur frais annuel d'adhésion pour avoir le droit de vote.

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 14 juin 2018





## APPEL DE CANDIDATURES AU TITRE DE PERSONNALITÉ FÉMININE DU HAUT-RICHELIEU 2018

Afin de rendre hommage aux femmes de notre milieu, le Centre de femmes du Haut-Richelieu lance un appel de candidatures au titre de Personnalité féminine du Haut-Richelieu.

L'objectif du concours est de mettre en lumière le leadership des femmes de notre région dont l'œuvre contribue ou a déjà contribué à l'avancement des femmes dans la société. Toute femme, quel que soit son âge, peut soumettre une candidature. Pour être admissible, la candidate doit exercer son rôle dans la MRC du Haut-Richelieu et démontrer que son initiative a eu des retombées concrètes en matière d'égalité entre les femmes et les hommes, dans le domaine professionnel ou communautaire.

Les dossiers doivent parvenir au Centre de femmes **au plus tard le vendredi 26 janvier 2018 à 16 h** par la poste au 249, Laurier, C.P. 555, Saint-Jean-sur-Richelieu (QC) J3B 6Z8. On peut également déposer les dossiers en se présentant au Centre du lundi au vendredi entre 9 h et 12 h ou entre 13 h et 16 h 30.

Les candidates doivent fournir le formulaire de mise en candidature dûment rempli et signé avec leur dossier. Pour de plus amples renseignements sur les critères d'admissibilité ou les règlements du concours et pour se procurer le formulaire de mise en candidature pour la Personnalité féminine 2018, veuillez composer le 450 346-0662 ou encore consulter notre site internet [www.centrefemmeshautrichelieu.ca](http://www.centrefemmeshautrichelieu.ca)

# APPEL DE CANDIDATURES BOURSE CARRIE-DERICK 2018

En collaboration avec la députée provinciale du comté d'Iberville, Claire Samson, le Centre de femmes du Haut-Richelieu lance un appel de candidatures pour la *Bourse Carrie-Derick* destinée aux jeunes étudiantes en sciences des niveaux collégial et universitaire du Haut-Richelieu.



Née en 1862 à Saint-Georges-de-Clarenceville, Carrie Derick ouvre la voie aux femmes du Québec et du Canada dans de nombreux domaines. Première femme à obtenir un poste de professeure dans une université canadienne en 1919, Carrie Derick œuvre à l'Université McGill à titre de généticienne. Elle devient internationalement reconnue pour ses travaux scientifiques. Décédée en 1941, Carrie Derick a passé sa vie à lutter pour l'avancement des femmes dans le domaine de l'éducation et des sciences ainsi que pour l'amélioration des conditions sociales et l'obtention du droit de vote des femmes.

L'objectif du concours est de mettre en lumière la contribution des jeunes femmes à la promotion et à l'avancement des sciences.

Pour être admissible, la candidate doit provenir du territoire de la MRC du Haut-Richelieu ou y étudier. Elle doit faire la démonstration de son excellence académique et de son implication à l'avancement de la discipline scientifique soit par des activités parascolaires (expo-sciences, club scientifique, etc.) ou encore de recherches et de publications.

La lauréate sera dévoilée le 4 mars 2018, lors de la célébration de la Journée internationale des femmes, et se verra décerner une bourse de 1 000 \$ par la députée Claire Samson.

Les dossiers doivent parvenir au Centre de femmes au plus tard le vendredi 26 janvier 2018 à 16 h par la poste au 249, rue Laurier, C.P. 555, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6Z8. On peut également déposer son dossier en se présentant au Centre du lundi au vendredi entre 9 h et 12 h ou entre 13 h et 16 h 30.



Les candidates doivent fournir le formulaire de mise en candidature dûment rempli et signé avec leur dossier. Pour de plus amples renseignements sur les critères d'admissibilité ou les règlements du concours et pour se procurer le formulaire de mise en candidature pour la Bourse Carrie-Derick édition 2018, veuillez composer le **450 346-0662** ou encore consulter notre site internet **[www.centrefemmeshautrichelieu.ca](http://www.centrefemmeshautrichelieu.ca)**



## SERVICES

### AIDE PSYCHOSOCIALE

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre un service d'intervention individuelle pour les femmes de la MRC du Haut-Richelieu. Il est possible de prendre un rendez-vous avec une intervenante pour une rencontre d'une heure où vous recevrez écoute, aide, soutien et références.

Que ce soit pour un deuil, une décision difficile, un vécu de violence, une dépression, une dépendance, un problème de santé psychologique ou des difficultés familiales, financières ou autres, une intervenante est disponible pour vous aider.

### CLINIQUE D'INFORMATION JURIDIQUE

Nos avocates bénévoles vous invitent à prendre rendez-vous à notre clinique d'information juridique afin d'obtenir des renseignements sur des sujets tels que le droit familial, le droit successoral, les mandats d'inaptitude, les testaments, l'immigration, le droit civil du logement et le droit du travail.

**Durée du rendez-vous :** 45 minutes (maximum trois rendez-vous par année)

**Coût de la consultation :**

Membre : gratuit / non-membre : 20 \$

**Journée de rendez-vous :** Le premier jeudi du mois  
à compter du 7 septembre 2017

**Rendez-vous et information :** 450 346-0662

**Lieu :** 249, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu

# PROGRAMME D'IMPLICATION CITOYENNE

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu vous offre l'occasion de mettre à profit votre expérience et vos compétences bénévolement pour aider les plus vulnérables et pour dynamiser votre milieu de vie.

## **Aptitudes recherchées :**

Confidentialité, écoute, ouverture d'esprit et bonne compréhension des problèmes vécus par les femmes.

Les bénévoles doivent adhérer à notre approche féministe qui vise le respect des différences, l'égalité, la solidarité et la justice sociale.

## **Les différentes tâches bénévoles**

### **au Centre de femmes du Haut-Richelieu :**

- Gestion des appels et de l'accueil des personnes (*disponibilité de 3 h/semaine*)
- Bureautique : gestion des inscriptions, entrée de données, lecture d'épreuves, mise en page de documents, etc.
- Distribution des dépliants promotionnels (*les frais de déplacement seront remboursés*)
- Préparation et service de buffet aux événements
- Publipostage
- Logistique d'événements
- Animation de conférence et d'atelier
- Travaux de maintenance et d'entretien
- Prise de photos et vidéos des événements
- Participation aux comités :
  1. Programmation
  2. Éditorial du Voix de femmes

Vous souhaitez contribuer de vos talents pour améliorer votre communauté ? Communiquez avec l'agente de communication et de mobilisation en condition féminine.  
Téléphone: 450 346-0662  
Courriel : amobilisation@cfhr.ca



# PROGRAMMATION

## GROUPES AUTOGÉRÉS

Les groupes autogérés sont des activités mises en place et animées par et pour les femmes.

### ÉTIREMENTS

Pour bien commencer la semaine, étirons-nous tout en douceur.

**Date :** Les lundis du 18 septembre au 11 décembre 2017  
et du 15 janvier au 28 mai 2018

**Heure :** 10 h à 11 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

*Inscription obligatoire. (Réservé aux membres)*

### GROUPE D'ÉCRITURE LIBRE

Sous forme d'exercices variés, ce groupe autogéré se réunit pour jouer avec les mots et socialiser en compagnie de Yolande Tétreault.

**Date :** Les lundis du 18 septembre au 11 décembre 2017  
et du 15 janvier au 28 mai 2018

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Maximum :** 20 personnes

*Inscription obligatoire. (Réservé aux membres)*

### CLUB DE MARCHÉ

Vous êtes invitées à venir marcher sur la bande du canal avec Hélène Lamouline. *(En cas d'intempérie, l'activité est annulée.)*

**Date :** Les mercredis du 6 septembre au 25 octobre 2017 et  
du 2 mai 2018 au 31 octobre 2018

**Heure :** 13 h

**Lieu :** Stationnement P30, sur la rue Champlain

*Inscription obligatoire. (Réservé aux membres)*

## DÉMARCHE

### LES DAMES DE COEUR

Une bonne santé mentale contribue à faire de notre vie un lieu d'apprentissage et d'épanouissement. Grâce à une démarche choisie par les membres du groupe, nous explorons différents thèmes de notre vie. Les échanges, les confidences, le soutien et l'entraide sont au rendez-vous.

**Date :** Les mercredis du 24 janvier au 14 mars 2018

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Minimum :** 6 personnes **Maximum :** 10 personnes

**Date limite d'inscription :** Le mercredi 17 janvier 2018

*Inscription obligatoire. (Réservé aux membres)*



## ATELIERS

### LES PLATES-BANDES COMESTIBLES

Vous hésitez entre des plates-bandes fleuries et un petit jardin de plantes légumières ? Il est possible de faire de beaux aménagements qui nourriront votre famille. Venez apprendre comment planifier le choix et l'agencement des plantes ornementales et comestibles.

**Date :** Le jeudi 28 septembre 2017

**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût:** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 8 personnes **Maximum :** 30 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 21 septembre 2017

## LES SORCIÈRES... LES FÉMINISTES D'ANTAN

De Lilith à ma « sorcière bien-aimée », la sorcière est un personnage récurrent de l'imaginaire contemporain, à travers les contes, les romans, les films et les masques de fêtes populaires. Durant plusieurs époques de l'histoire, des femmes ont même été mises à mort pour leurs supposées pratiques de sorcellerie. Mais qui étaient ces femmes...et quels ont été réellement leurs crimes? Venez en discuter avec notre animatrice Linda Basque.

**Date :** Le jeudi 19 octobre 2017

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût:** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 8 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 11 octobre 2017

## LES JEUX-DIS FÉMINISTES

Vous aimez jouer ? Vous avez envie d'apprendre? Les jeux-dis féministes vous permettront de faire les deux. Nous vous invitons à venir jouer avec nous.

**Dates :** Les jeudis 26 octobre, 14 décembre 2017  
et 17 mai 2018.

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit pour les membres

**Minimum :** 8 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Les jeudis 19 octobre,  
7 décembre 2017 et 10 mai 2018

## AR'THÉRAPIE

La thérapie ajoute à l'art le projet de transformation de soi-même. L'art ajoute à la thérapie l'ambition de figurer de façon énigmatique les grands thèmes de la condition humaine. Venez exprimer vos émotions en pratiquant l'art.

**Dates :** Les vendredis 24 novembre 2017, 23 février  
et 25 mai 2018

**Heure :** 13 h à 15 h 30

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit pour les membres

**Minimum :** 8 personnes **Maximum :** 15 personnes

**Date limite d'inscription :** Les jeudis 16 novembre 2017,  
15 février et 17 mai 2018



## LEVAIN : POUR TOUT SAVOIR

Annabel Drouin, kinésiologue et étudiante en ostéopathie, dévoilera les mystères du levain. De son apport nutritionnel à ses effets bénéfiques, vous apprendrez comment le préparer et l'utiliser. Vous pourrez préparer votre propre levain et repartir avec votre première concoction.

**Date :** Le mercredi 21 mars 2018

**Heure :** 18 h 30 à 20 h 30

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le mercredi 14 mars 2018

## VERS DES RELATIONS ÉGALITAIRES

Égalité ou équité? C'est possible d'avoir des relations égalitaires avec nos proches? Au travail? En amitié? Avoir de l'autorité sans prendre le pouvoir ou crier, comment faire? Atelier interactif mettant en vedette les situations que vous vivez au quotidien. Venez en discuter avec notre animatrice, Linda Basque.

**Date :** Le jeudi 22 mars 2018

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 8 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 15 mars 2018

## RÉUSSIR SES SEMIS

Le secret d'un jardinage réussi débute par des semis vigoureux. Comment y parvenir? Geneviève Belhumeur vous expliquera ses astuces de jardinière aguerrie.

**Dates :** Le jeudi 29 mars 2018

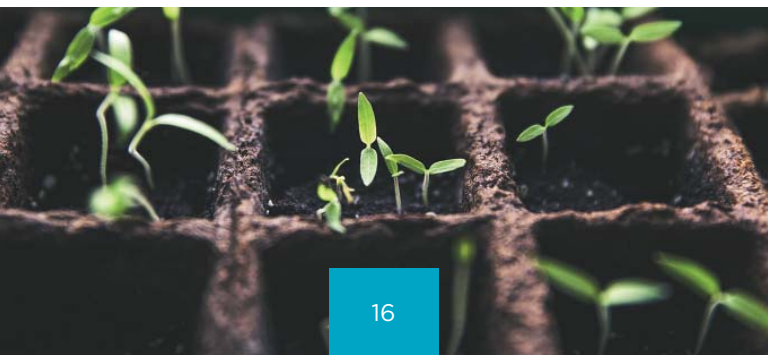
**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 22 mars 2018





## TOUR À JARDIN 2.0

Vous souhaitez jardiner et composter mais ne disposez que d'un petit espace? Vous avez la solution deux en un! Le jardin vertical auto fertile! A cet atelier DIY, avec Geneviève Belhumeur, vous bricolerez une tour à compost domestique qui offre un jardin luxuriant innovant.

**Dates :** Le jeudi 26 avril 2018

**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 15 \$ Non-membre : 30 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 19 avril 2018

## DÉPANNAGE MAISON

Venez apprendre comment réparer un trou dans votre mur, accrocher un tableau, installer des tablettes et des rideaux ou encore réparer votre moustiquaire. Notre animatrice Anne Richard-Webb vous apprendra comment vous débrouiller seule pour faire de petits travaux.

**Dates :** Le dimanche 27 mai 2018

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 20 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 18 mai 2018

## CONFÉRENCES

### LA COMMUNICATION

Mélanie Frégeau viendra vous apprendre que les pensées, les sentiments et les besoins sont le langage que la vie utilise pour nous guider vers notre bonheur. Vous découvrirez comment écouter la vie et comment lui répondre. Vous améliorerez votre communication et votre relation avec la vie.

**Date :** Le jeudi 26 octobre 2017

**Heure :** 19 h à 21 h.

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 25 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 19 octobre 2017

## ÉVITEZ LES MALADIES HIVERNALES ET LES ALLERGIES DE LA BELLE SAISON AVEC LES PLANTES IMMUNITAIRES

Vous êtes souvent malade l'hiver ou vous vous remettez mal d'une grippe, d'une bronchite ou d'une pneumonie? Vous voulez agir en prévention? Vous avez des allergies qui vous empoisonnent la vie à partir du printemps? Les plantes qui appuient le système immunitaire sont pour vous! Venez écouter notre animatrice, Yveline Martin, herboriste clinicienne.

**Date :** Le jeudi 9 novembre 2017

**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût:** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 25 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 2 novembre 2017

## LES FRAIS FUNÉRAIRES

En collaboration avec l'ACEF Rive-Sud, le Centre de femmes du Haut-Richelieu vous invite à venir apprivoiser les frais funéraires.



**Date :** Le jeudi 25 janvier 2018

**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Gratuit

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 25 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 18 janvier 2018

## LA MALADIE D'ALZHEIMER

En collaboration avec la Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu, le Centre de femmes vous invite à venir explorer la maladie d'Alzheimer sous tous ses aspects en passant par les signes et symptômes précurseurs associés à la maladie, les facteurs de risques, l'obtention du diagnostic, la génétique, les maladies apparentées et la différence entre leurs symptômes.

**Date :** Le jeudi 8 février 2018

**Heure :** 19 h à 21 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 25 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 1<sup>er</sup> février 2018

## POUR L'AMOUR DE NOS PETITS-ENFANTS

En collaboration avec l'Association des grands-parents du Québec, le Centre de femmes vous invite à venir en apprendre davantage sur les droits des grands-parents.



**Date :** Le dimanche 18 mars 2018

**Heure :** 13 h à 15 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Coût :** Membre : 5 \$ Non-membre : 10 \$

**Minimum :** 15 personnes **Maximum :** 40 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 9 mars 2018

### SORTIE ESTIVALE 2018

Connaissez-vous vos producteurs locaux? Nous vous invitons à venir découvrir la fromagerie Au Gré des Champs et la ferme biodynamique Cadet Rousselle. Nous visiterons les deux fermes pour ensuite nous déplacer vers un local de cuisine collective à Mont-Saint-Grégoire. Vous y découvrirez les joies de la cuisine collective.

**Date :** Le jeudi 7 juin 2018

**Heure :** départ 9 h retour 16 h

**Coût :** 25 \$ \* Veuillez apporter votre lunch.

**Minimum :** 10 personnes **Maximum :** 25 personnes

**Date limite d'inscription :** Le jeudi 24 mai 2018





## CUISINES ET JARDIN COMMUNAUTAIRE



### CUISINES COLLECTIVES

Les cuisines collectives du Centre de femmes du Haut-Richelieu sont rendues possibles grâce à la contribution financière de Centraide du Grand Montréal et de la Table de concertation en sécurité alimentaire du Haut-Richelieu.

Pour partager la tâche de préparer les repas, diversifier votre alimentation et développer vos habiletés culinaires, vous pouvez démarrer un groupe de cuisine collective. Cuisinez en groupe de 3 à 6 personnes dans un local tout équipé et rapportez à la maison les plats préparés. Vive l'entraide, le partage des connaissances et les économies de temps et d'argent !

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu offre du soutien technique pour le démarrage et l'animation de nouveaux groupes dans toutes les municipalités de la MRC du Haut-Richelieu.

Vous pouvez également vous joindre à un groupe déjà existant. Des groupes sont actifs dans les municipalités suivantes : Henryville, Mont-Saint-Grégoire, Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Alexandre et Sainte-Anne-de-Sabrevois.

Pour de l'information ou pour signaler votre intérêt à participer, veuillez nous joindre au 450 346-0662 ou à l'adresse suivante : [cuisine2@cfhr.ca](mailto:cuisine2@cfhr.ca)

## JARDIN COMMUNAUTAIRE

Vous souhaitez cultiver un potager ou semer des fines herbes? Le jardin communautaire vous offre la possibilité de le faire dans des jardinets surélevés offrant une superficie de culture de 16 pieds carrés.

**Inscription :** À partir du lundi 23 avril 2018

**Coût :** 10 \$

**Durée :** De la fin mai à l'Action de Grâce en octobre

**Lieu :** Sur le terrain du Centre des Œuvres, situé au 40 rue Frontenac, à Saint-Jean-sur-Richelieu

### CUEILLETTE ET CUISINE COLLECTIVE

Joignez-vous aux animatrices et aux groupes des cuisines collectives le temps d'une sortie! Pour faire provision d'un aliment particulier en saison et en transformer une partie le jour même, en groupe, dans un local de cuisine collective.

*Au menu :* démonstration, dégustation et confection d'une recette à rapporter à la maison.

**POUR LA SORTIE :**

**Minimum :** 4 personnes

**Maximum :** 12 personnes (pour la cuisine seulement).

*Inscription obligatoire.*

**Coût :** Vous payez individuellement pour les achats et vous partagez les coûts pour les ingrédients de base.

**Tenue requise :** Souliers fermés, pantalon, tablier, couvre-chef (chapeau, foulard, filet).

**Matériel requis :** Des plats pour rapporter les plats cuisinés.

### À la découverte du marché

Venez visiter avec nous le Marché public du Vieux Saint-Jean pour récolter des produits frais que vous cuisinerez par la suite, en groupe.

**Date :** Le mercredi 20 septembre 2017

**Heure :** 12 h à 16 h

**Lieu ACHATS :** Marché public du Vieux-Saint-Jean, Saint-Jean-sur-Richelieu

**Lieu CUISINE :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste 432, rue Jacques-Cartier Sud

**Date limite d'inscription :** Le mercredi 13 septembre 2017

## ATELIERS PONCTUELS DE CUISINE

Venez cuisiner en groupe, que vous soyez seule ou en famille. Profitez de cette expérience culinaire rassembleuse pour découvrir des nouvelles recettes santé et des nouveaux trucs, en plus de rapporter à la maison les plats que vous aurez préparés.

### AUTOMNE 2017

#### CUISINE ÉCONOMIQUE

**Date :** Le samedi 16 septembre 2017

**Coût résident :** 10 \$    **non-résident :** 15 \$

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Salle des organismes

959 rue Principale, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

**Minimum :** 4 adultes    **Maximum :** 12 adultes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 8 septembre 2017

#### LES CONSERVES

**Date :** Le samedi 23 septembre 2017

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre municipal des loisirs

1185, 28<sup>e</sup> Avenue, Sainte-Anne-de-Sabrevois

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 15 septembre 2017

#### LES CONSERVES

**Date :** Le mercredi 11 octobre 2017

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle communautaire

1312, chemin de la Petite-France, Noyan

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le mercredi 4 octobre 2017





## CUISINE VIETNAMIENNE

**Date :** Le vendredi 20 octobre 2017

**Animatrice :** Sophie Buu

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 13 octobre 2017

## CUISINE TRADITIONNELLE

**Date :** Le mardi 14 novembre 2017

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre communautaire

795, rue des Loisirs, Saint-Blaise-sur-Richelieu

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le mardi 7 novembre 2017

## CUISINE AFRICAINE 2.0

**Date :** Le mardi 5 décembre 2017

**Animatrice :** Nicole Tapsoba

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432, rue Jacques-Cartier Sud

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le mardi 28 novembre 2017

## CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Date :** Le lundi 5 mars 2018

**Coût résident :** 10 \$    **non-résident :** 15 \$

**Heure :** 13 h à 16 h

**Lieu :** Salle des organismes

959 rue Principale, Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

**Minimum :** 4 adultes    **Maximum :** 12 adultes

**Date limite d'inscription :** Le lundi 26 février 2018

## CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**Date :** Le mardi 6 mars 2018

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Pavillon des loisirs

440 rue Bernard, Saint-Alexandre, JOJ 1S0

**Minimum :** 4 adultes    **Maximum :** 12 adultes

**Date limite d'inscription :** Le mardi 27 février 2018

## CUISINE COLOMBIENNE

**Date :** Le samedi 21 avril 2018

**Animatrices :** Véronica Arévalo et Béatrice Montoya

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste

432, rue Jacques-Cartier Sud

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 13 avril 2018

## CUISINER AVEC LES PRODUITS RÉGIONAUX

**Date :** Le samedi 5 mai 2018

**Coût :** 10 \$

**Heure :** 9 h à 12 h

**Lieu :** Centre municipal des loisirs

1185, 28<sup>e</sup> Avenue, Sainte-Anne-de-Sabrevois

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes

**Date limite d'inscription :** Le vendredi 27 avril 2018

## ATELIER SUR DEMANDE : PURÉE POUR BÉBÉ

Que ce soit pour apprendre les bases de la confection de ces purées, pour découvrir de nouveaux mélanges savoureux ou simplement pour le plaisir de cuisiner en groupe tout en faisant des provisions, cet atelier est pour vous. Formez un groupe de quatre personnes ou plus et contactez-nous, ou inscrivez-vous et nous vous contacterons dès qu'un groupe se formera.

**Coût :** 10 \$

**Minimum :** 4 personnes    **Maximum :** 12 personnes





## LES MARDIS ANIMÉS

### **LES CAFÉS-CAUSERIES**

Des rencontres régulières pour le plaisir d'échanger entre femmes sur des sujets qui nous préoccupent. C'est aussi un temps précieux pour briser l'isolement, créer de nouvelles amitiés et trouver ensemble des solutions aux problèmes qui nous concernent toutes. Les cafés-causeries sont autogérés et donc animés par les femmes du comité de programmation.

### **LES CAFÉS-CONFÉRENCES**

Une fois par mois, nous recevrons une conférencière dans le but de renseigner et d'outiller les femmes. Les conférences touchent des sujets très variés allant de la cuisine, en passant par le jardinage et des enjeux sociaux. Une liste des sujets des conférences est disponible dans la section des thèmes des cafés-rencontres.

### **LES CAFÉS DU SAVOIR**

Les cafés du savoir ont pour principal objectif d'engager la discussion autour d'enjeux ayant trait à la condition féminine. Ces rencontres prennent la forme d'ateliers de réflexion participative sous forme de petits groupes. Les femmes sont donc invitées à s'exprimer dans un cadre créatif et collaboratif.

## **LES CAFÉS-CUISINES**

Les cafés-cuisines sont l'occasion d'en apprendre davantage sur les cuisines collectives et les différents programmes de sécurité alimentaire. Il s'agit d'un lieu propice pour initier votre réflexion face à la saine alimentation. Veuillez noter qu'un couvre-chef est requis et des plats de plastiques pour rapporter vos portions. Un coût de 4 \$, par participante, sera exigé lors de l'inscription afin de couvrir l'achat des aliments.

## **LES CAFÉS D'ACTUALITÉ**

Les cafés d'actualité ont pour principal objectif d'engager la discussion autour de différents thèmes d'actualité. Ces rencontres permettent aux membres d'aborder, sans jugement et dans le respect, les sujets d'actualité de l'heure.

## **ATELIERS D'UN JOUR**

Les ateliers d'un jour complet sont l'occasion de vous rassembler entre femmes pour réfléchir sur une thématique définie par l'entremise de plusieurs médiums dont : la musique, l'art plastique, l'écriture, le théâtre, le cinéma. C'est l'occasion d'explorer en profondeur un sujet, sous toutes ses facettes, sous toutes ses formes. Également, lors de ces ateliers, les femmes sont invitées à participer à un dîner collectif afin de tisser des liens avec les autres femmes présentes.





fotolia  
by Adobe

## CALENDRIER 2017-2018

Les programmations de Saint-Jean-sur-Richelieu et de Mont-Saint-Grégoire sont ouvertes à toutes nos membres, peu importe la municipalité de résidence. Profitez-en!

*Gratuit pour les membres, inscription obligatoire.*

### **Procédure d'inscription aux cafés-rencontres de Saint-Jean-sur-Richelieu**

- Les inscriptions se font sur une base de première arrivée, première servie.
- Vous devez obligatoirement vous inscrire la veille par téléphone, soit le lundi entre 9 h et 16 h.
- Les inscriptions laissées sur la boîte vocale avant le lundi précédant le café-rencontre ne seront pas considérées.
- Les femmes qui se présenteront sans s'être inscrites la veille pourront y participer à condition que des places se soient libérées et sur une base de première arrivée, première servie.
- Un minimum de 8 femmes est requis pour la tenue des activités.

## HORAIRE ET THÉMATIQUES SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

**Quand :** Les mardis de 13 h à 15 h

*Sauf ateliers d'un jour et dîner de Noël 10 h à 15 h*

**Où :** Salle Bernard-Perreault - Club Optimiste  
432 rue Jacques-Cartier Sud

### SEPTEMBRE 2017

- 19 septembre **Café-causerie : Dis-moi ce que tu lis ?**  
Parlons lecture.
- 26 septembre **Café du savoir : Entre le rose et le bleu !**

### OCTOBRE 2017

- 3 octobre **Café-conférence : Le couple et l'argent**  
Dans le couple, il n'est pas toujours facile de s'entendre sur les finances. Même que c'est un des sujets de divergences les plus fréquents. Venez en apprendre davantage avec Caroline Soulard, de l'ACEF Rives-Sud.
- 10 octobre **Café-causerie : La zénitude**
- 17 octobre **Café-cuisine**
- 24 octobre **Café d'actualité**
- 31 octobre **Café du savoir : La séparation/  
le divorce, quels sont vos droits ?**

### NOVEMBRE 2017

- 7 novembre **Café-conférence : L'intervention féministe d'hier à aujourd'hui!**  
Saviez-vous qu'il existe une approche féministe d'intervention, spécifiquement pour les femmes? Carolle Mathieu intervient auprès des femmes avec cette approche. Venez vous familiariser avec cette pratique!
- 14 novembre **Café-causerie :  
Tout savoir sur le don d'organe**
- 21 novembre **Café du savoir : Le plaisir**
- 28 novembre **Atelier d'un jour : Le DIY et la consommation écoresponsable!**  
Connaissez-vous le DIY (do it yourself)? Cette pratique vous permet non seulement d'économiser, mais aussi de contrôler les ingrédients, produits chimiques, etc. avec lesquels vous êtes en contact. Venez découvrir cette façon de faire.

## DÉCEMBRE 2017

- 5 décembre **Café-conférence :  
La maltraitance des aînés**  
Être maltraité par un proche est bouleversant. Vous pouvez avoir de la difficulté à parler à d'autres personnes des mauvais traitements que vous subissez. Vous pouvez avoir peur pour vous-même, vos enfants ou vos petits-enfants ou pour la personne qui vous maltraite. Le CAB de Saint-Jean vous propose de venir en apprendre davantage sur les ressources disponibles et les recours possibles.
- 12 décembre **Dîner partage de Noël**

## JANVIER 2018

- 16 janvier **Soupe avec l'équipe**  
L'équipe du Centre de femmes vous invite à venir préparer une soupe ainsi qu'à la déguster avec elle. C'est le temps de venir apprendre à connaître l'équipe qui se cache derrière l'organisation de votre Centre.
- 23 janvier **Café-causerie : S'organiser pour mieux gérer son temps**
- 30 janvier **Café-causerie : Les fruits et légumes exotiques**

## FÉVRIER 2018

- 6 février **Café-conférence : La germination et les micros-pousses**  
Avoir des légumes fraîches à l'année ? C'est possible! Cultiver soi-même les germinations et micros-pousses est de plus en plus populaire. Le Centre de femmes vous invite à venir apprendre les techniques de base.
- 13 février **Café-causerie : La zoothérapie**
- 20 février **Café du savoir : Le langage non-verbal**
- 27 février **Atelier d'un jour : Le mois de l'histoire des noirs**  
Saviez-vous que chaque année en février, il y avait plusieurs célébrations à travers tout le pays, en l'honneur du mois de l'histoire des noirs. Connaissez-vous l'histoire du féminisme noir. Le Centre de femmes vous invite à venir prendre part à notre atelier d'un jour avec Martine Anglade de l'organisme Femmes du monde, à Côte-des-neiges.

## MARS 2018

6 mars  
13 mars  
20 mars

**Café du savoir : Le « gym cerveau »**  
**Café d'actualité**  
**Café-causerie : Les valeurs nutritionnelles de nos fruits et légumes communs**

27 mars

**Café du savoir : Le bénévolat**

## AVRIL 2018

3 avril

**Café-conférence :  
La permaculture**

La permaculture au potager permet un jardinage durable : évitez d'arroser et de labourer, récolter ses graines, amender le sol sans intrants, soigner les légumes avec des purins végétaux, profiter des auxiliaires, des plantes compagnes. La permaculture est plus productive que le jardinage classique. Cette pratique vous intéresse? Venez en apprendre davantage avec notre experte Geneviève Belhumeur.

10 avril

**Café-causerie :  
Apprendre à gérer son anxiété**

17 avril

**Café d'actualité**

24 avril

**Café du savoir : Mes limites,  
comment les reconnaître ?**

## MAI 2018

1 mai

**Café-causerie :  
Les thématiques pour l'an prochain !**

8 mai

**Café-conférence :  
Intergénération au travail**

Venez discuter avec le Club de recherche d'emploi des diverses générations dans vos lieux de travail.

15 mai

**Café-cuisine**

22 mai

**Café-causerie : Démystifier l'autisme**

29 mai

**Café-causerie : Comment prévenir et réduire les douleurs dues à l'arthrite**

## HORAIRE ET THÉMATIQUES MONT-SAINT-GRÉGOIRE

**Quand :** À compter du 6 octobre 2017 et, par la suite,  
le 1<sup>er</sup> vendredi du mois, de 9 h 30 à 11 h 30

**Où :** Centre communautaire, 45, rang de la Montagne  
Mont-Saint-Grégoire J0J 1K0

2017

6 octobre **Les relations égalitaires**

3 novembre **Les préjugés**

1<sup>er</sup> décembre **Les relations familiales**

2018

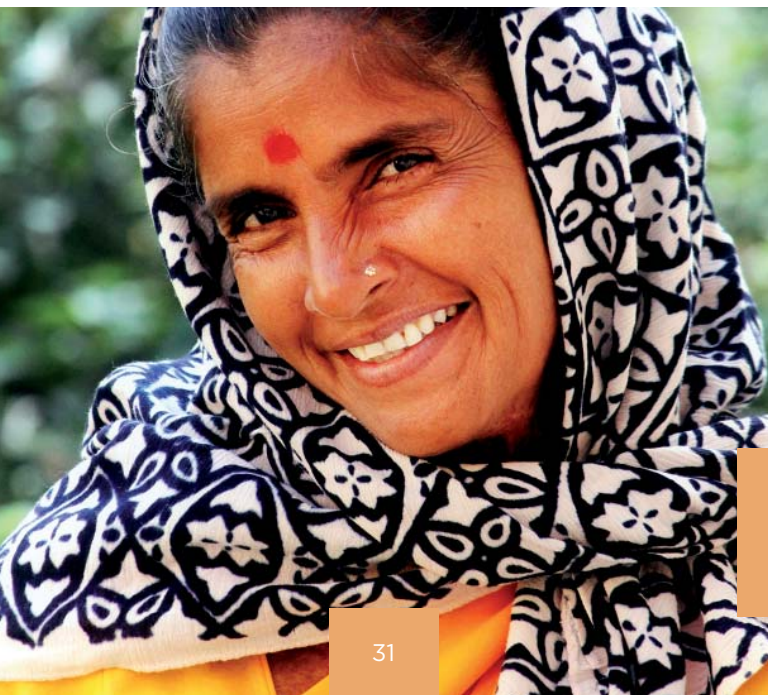
2 février **Comment favoriser le sommeil**

2 mars **La sexualité après la ménopause**

6 avril **Fête et choix des thématiques**

4 mai **L'estime de soi et l'affirmation de soi**

1<sup>er</sup> juin **Café d'actualité**



# NOS PARTENAIRES FINANCIERS

*Centre intégré  
de Santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est*

Québec 



**Centraide**  
du Grand Montréal



Commission scolaire  
des Hautes-Rivières



**Condition féminine  
Canada**

**Status of Women  
Canada**

249, rue Laurier, C.P. 555  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Québec J3B 6Z8

---

T. 450 346-0662  
F. 450 346-9195  
[registrariat@cfhr.ca](mailto:registrariat@cfhr.ca)